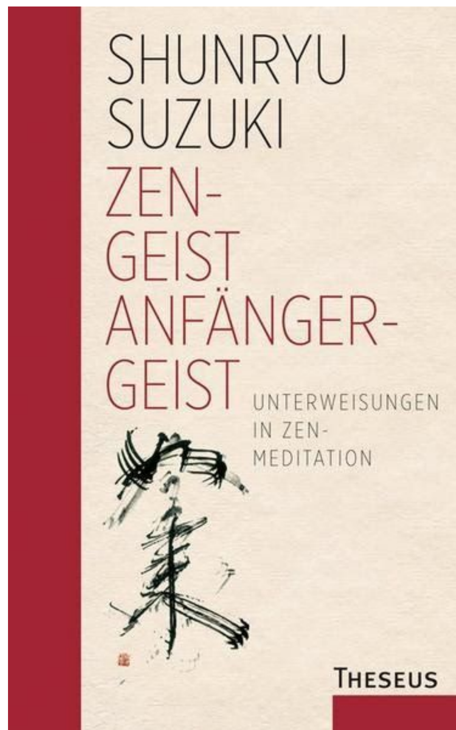
BlinkistDE

Zen-Geist Anfänger-Geist

Unterweisungen in Zen-Meditation

Von Shunryu Suzuki



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Zen-Geist Anfänger-Geist (1970) ist der Klassiker unter den Einführungen in die Philosophie des Zen. Die fernöstliche Lehre hat mit ihren Anleitungen zur meditativen Introspektive und Atemkontrolle auch hier im Westen schon Tausenden von Menschen zu Ruhe und innerem Frieden verholfen. Zen ist außerdem eine Lebensanschauung, in der es darum geht, urteilsfrei und bewusst im Hier und Jetzt zu leben.

Wer diese Blinks lesen sollte

Alle Streber, Übereifrigen und Perfektionisten
Alle Yoga-, Zen- oder Meditationsschüler
Jeder, der ruhig und ausgeglichen leben möchte

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Wer das Buch geschrieben hat

Shunryu Suzuki war ein japanischer Zen-Mönch, der in den 1950er-Jahren in die USA immigrierte und dort die Zen-Lehre populär machte. Er unterrichtete Tausende US-Amerikaner in der Zen-Spiritualität, gründete das San Francisco Zen Center und veröffentlichte mehrere Bücher über Zen, darunter Branching Streams Flow in the Darkness.

Was drin ist für dich: Nichts mehr erwarten und innere Ruhe geschenkt bekommen.

Der hektische Takt des modernen Lebens kann uns schnell aus dem inneren Gleichgewicht bringen und löst bei immer mehr Menschen Unruhe, Stress und sogar Angstzustände aus. Der westliche Mensch zu Beginn des 21. Jahrhunderts reibt sich täglich auf, um das nahezu Unmögliche zu schaffen: Erfolgreich im Job sein, die steigende Flut an Informationen und Nachrichten bewältigen, fit, schlank und schön sein, Freunde und soziale Ereignisse unterbringen und glückliche Liebesbeziehungen führen.

Aber was, wenn all das gar nicht nötig ist? Was, wenn wir unsere Prioritäten falsch setzen und ein bestimmter sozialer Status oder Jahresbruttolohn völlig fehlgeleitete Ziele sind? Was wäre, wenn du dich stattdessen voll und ganz auf das Leben in dir und um dich herum konzentrieren könntest, um dein inneres Gleichgewicht wiederzufinden?

In diesen Blinks erfährst du,

worin die Weisheit der Nicht-Dualität besteht,
was Sinn und Zweck absolut reiner Betätigung sind, und
warum ein schlechtes Pferd besser sein könnte als ein ausgezeichnetes Pferd.

Die typische Haltung der Zen-Meditation erfüllt bereits einen Selbstzweck und hat symbolische Bedeutung.

Viele moderne Motivationstrainer, Gesundheitsgurus und Lebensoptimierer beschwören heutzutage den positiven Einfluss bestimmter Körperhaltungen auf unser Glück und Selbstbewusstsein. Dabei hat keiner von ihnen das Rad neu erfunden, denn die Wurzeln solcher Ideen lassen sich bereits vor Jahrhunderten in der antiken Lehre des Zen finden.

Die Zen-Praxis ist ursprünglich aus dem Buddhismus, dem Taoismus und anderen Philosophien entstanden. Die wichtigste und im Grunde einzige Übung besteht im Einnehmen und Halten einer bestimmten Körperhaltung, die den Geist automatisch empfänglich für spirituelle Energie macht. Aber wie genau sieht diese Position aus?

Du solltest mit überkreuzten Beinen idealerweise im sogenannten Lotussitz Platz nehmen, bei dem der rechte Fuß nahe der Leistenbeuge auf dem linken Oberschenkel ruht und der linke Fuß entsprechend auf dem rechten Oberschenkel. Dein Oberkörper ist aufrecht, dein Rücken gerade, das Kinn leicht nach unten geneigt. Dein Körperschwerpunkt unterhalb des Bauchnabels zieht ebenfalls nach unten Richtung Boden, sodass du möglichst mühelos lange stabil sitzen kannst. Deine Hände liegen wie zwei Schalen ineinander, die linke in der

rechten, die Finger liegen parallel zueinander. Die Daumen berühren sich leicht und bilden zusammen mit den Zeigefingern ein Oval.

Der Lotussitz ist ein Symbol für die Idee der Nicht-Dualität, die Vorstellung, dass alle Dinge und Lebewesen auf der Erde aus ein und derselben Essenz geschaffen sind. Alles ist eins. Selbst unsere sonst so getrennten Beine verschränken sich in dieser Position so ineinander, dass man nicht mehr weiß, welches das linke und welches das rechte ist.

Diese Idee der Nicht-Dualität lässt sich aus Sicht der Zen-Philosophie auf alles im Leben übertragen. Es gibt keine klare Grenze zwischen Leben und Tod. Alles Leben ist endlich, und zugleich ewig. Wir sterben, und leben dennoch weiter. Unser Körper und Geist lösen sich auf, und bleiben doch bestehen. Die harmonische Vereinigung all dieser vermeintlich unüberwindbaren Widersprüche – genau das ist die Essenz des Zen.

Durch die Zen-Atmung werden wir uns unserer wahren Natur bewusst und Raum und Zeit werden bedeutungslos.

Sicher achten nur die wenigsten von uns im Alltag regelmäßig auf ihren Herzschlag und ihre Atmung. Dabei hat ein aufmerksames Bewusstsein für die vitalen Prozesse in uns viele Vorteile.

Wesentliches Ziel der Zen-Atmung ist es, unsere Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausatmen zu lenken, um dem Luftstrom auf seinem Weg durch unseren Körper und zurück hinaus in die Welt zu folgen. Dadurch begreifen und fühlen wir, dass es nur eine einzige Welt gibt, ohne Grenzen. Auf dem Weg in unsere Innenwelt muss unser Atem nur unsere Kehle als eine Art Tür passieren. Anschließend verbindet er den Raum in uns und um uns herum zu einer einzigen Sphäre.

Durch das Wiederholen dieser Atemübung lernen wir, uns von der Vorstellung der Dualität zu verabschieden, der Vorstellung eines Ichs, das von allem anderen getrennt ist. Die Bewegung der Luft ist alles, was es in diesem Moment gibt. Das ist die Essenz Buddhas und unsere wahre Natur.

Wenn auf diesem Wege auch die Welt, unsere Sorgen und vor allem unser Ego – also all unsere Erinnerungen und Vorstellungen von uns selbst – verschwimmen, verlieren Raum und Zeit an Bedeutung. Dann gibt es weder Uhrzeiten oder Termine noch das Wohnzimmer um uns herum.

Oft verankern wir Gedanken wie Fixpunkte im zeitlichen Gewebe eines Tages, z.B. wenn wir an eine Besorgung denken, die wir „unbedingt am Nachmittag machen müssen“. Dabei ist die Vorstellung des Nachmittags ein völlig willkürliches, beliebiges Konzept! In Wirklichkeit machst du deine Besorgung einfach, nachdem du eine Reihe anderer Dinge getan oder nicht getan hast. Wir tun immer und jeden Tag eine Sache nach der anderen.

Wie unser Atem fortwährend fließt, so vergehen auch die Minuten, ohne dass sich eine in ihrem Wesen von der anderen unterscheidet. Es gibt nur das Ein- und Ausströmen der Luft in unseren Lungen. Nichts sonst.

Zen ist also nicht nur physische Praxis, sondern Teil einer ganzen Lebenseinstellung.

Wahre Meditation lehrt uns, zu beobachten statt kontrollieren zu wollen.

Unsere westlichen Gesellschaften sind voll von Kontrollfreaks, die teilweise nicht mal mehr in den intimsten Momenten ihres Privatlebens die Zügel aus der Hand geben können. Dabei weiß tief in sich jeder, dass die besten Ideen dann entstehen, wenn wir loslassen und uns ganz entspannt dem stetigen Fluss der Dinge hingeben.

Außerdem ist die Vorstellung von Kontrolle nicht nur völlig überbewertet, sondern letztlich eine Illusion. Das Leben, die Natur und die Welt an sich können nicht kontrolliert werden. Da die kosmische Unordnung und Willkürlichkeit aller Dinge aber die menschliche Vorstellungskraft übersteigt, reiben sich unzählige Menschen bei dem Versuch auf, alles kontrollieren zu wollen.

Der Mensch versucht z.B. oft, das Verhalten anderer Menschen zu beeinflussen, damit sie tun, was er von ihnen verlangt. Solche Unterfangen sind jedoch meist zwecklos und reine Verschwendung kostbarer Energie. Wer will, dass sich Menschen halbwegs vernünftig verhalten, muss sie frei, verrückt und zügellos sein lassen. Es bringt nichts, ihr Verhalten diktieren zu wollen. Stattdessen sollten Menschen das Verhalten ihrer Mitmenschen beobachten und nur dann einschreiten, wenn sie etwas tun, das sie oder andere verletzen könnte.

In dieser Hinsicht verhält es sich mit dem Mensch ähnlich wie mit Schafen oder Kühen. Lässt man diesen Herdentieren genügend freien Raum auf weiten Wiesen, können sie friedlich und zufrieden leben. Pfercht man sie aber dicht gedrängt in einem Gatter zusammen, gehen sie buchstäblich auf die Barrikaden.

Auch bei der Meditation ist Kontrolle ein Hindernis. Viele Menschen versuchen beim Meditieren anfangs, dem Kopf das Denken zu verbieten und die innere Ruhe damit regelrecht zu erzwingen. Doch das ist natürlich kontraproduktiv. Das Beste, was du machen kannst, ist, die Gedanken einen nach dem anderen aufkommen und ziehen zu lassen und einfach nur zu beobachten. Statt deine Gedanken angestrengt bekämpfen zu wollen, musst du deine Aufmerksamkeit zurück auf deine Atmung richten.

„Einfach nur beobachten" ist zwar leichter gesagt als getan, aber mit genug Übung kannst du es schaffen, ohne jeglichen Kontrollgedanken zu meditieren.

Hindernisse beim Meditieren bringen uns weiter, wenn wir nur oft genug üben.

Die typischen Schwierigkeiten des Meditationsschülers sind Müdigkeit, aufwallende Gefühle und Ungeduld. Wer jetzt denkt, er sollte es dann wohl besser lassen, der irrt: All diese vermeintlichen Probleme sind im Grunde sogar gut für uns.

Stell dir deinen Geist wie einen Garten vor. In diesem Garten gibt es Blumen, und es gibt Unkraut. Den meisten von uns erscheint dieses Unkraut wie ein lästiges Problem oder gar eine Gefahr für die Pflanzen. Wenn du das Unkraut jedoch jätest, aushebst und unweit der Pflanzen wieder eingräbst, reichert das welkende Grünzeug den Boden mit Nährstoffen an, von denen auch die Blumen profitieren.

Anfangs könnte es für dich z.B. wahnsinnig anstrengend werden, morgens statt um sieben schon um sechs aufzustehen, um dir Zeit fürs Meditieren zu nehmen. Du schaffst es erst nur mit Mühe aus dem Bett, geschweige denn in eine halbwegs aufrechte Sitzposition mit geradem Rücken. Und die sollst du dann auch noch eine gute Stunde lang halten?

Aber all diese Widrigkeiten und Anstrengungen sind letztlich nur Gedanken, die wie Wellen in deinem Geist anbranden und sich anschließend zurückziehen. Mit jeder Welle, die du meisterst, wird dein Wille stärker und deine Meditationspraxis besser. Du wirst sehen, wie die Wellen Stück für Stück an Kraft verlieren, und dir so deiner Fortschritte bewusst werden.

Es geht also nicht darum, sich überhaupt nicht anzustrengen, sondern seine Kraft auf die richtigen Dinge zu lenken. Unser Geist ist so rege, dass wir ihn nur beruhigen können, wenn wir uns mit vollem Bewusstsein auf unsere Atmung konzentrieren. Und wir müssen uns darauf einstellen, diese Konzentration die gesamte Meditation hindurch aufrecht zu halten. Es gibt nämlich keinen Punkt, an dem sich die Entspannung selbst trägt und wir nicht mehr auf unseren Atem achten müssen. Du wirst jedoch auch hier merken, dass dir das Halten dieser Konzentration im Laufe der Zeit immer leichter fallen wird.

In der Zen-Praxis geht es nicht um Exzellenz: Die schlechtesten Schüler sind oft die besten.

Unsere westliche Gesellschaft verehrt erfolgreiche Menschen. Besonders dann, wenn ihnen dieser Erfolg scheinbar geradezu mühelos gelingt – wie einem musikalischen oder mathematischen Genie. Die Zen-Philosophie hat da einen anderen Ansatz.

In der Zen-Lehre geht es nämlich nicht um Erfolg, sondern um Geduld und Beharrlichkeit. In den heiligen Zen-Schriften, den Samyuktagama Sutras, gibt es dazu ein Gleichnis von „außergewöhnlich guten und schlechten Pferden“. Die guten Pferde folgen den Richtungswechseln der Kutscher wie durch Telepathie, während die schlechten Pferde wiederholt die Peitsche spüren müssen, bevor sie „spuren“.

Die meisten Menschen in unserem Kulturkreis wollen automatisch eines dieser guten Pferde sein. Im Zen geht es allerdings gar nicht um eine solche Art der möglichst reibungslosen Pflichterfüllung. Ziel ist es, zu üben, ohne sich Gedanken darüber zu machen, wie mühevoll und anstrengend es wird.

Tatsächlich sind in der Zen-Praxis am Ende sogar oft diejenigen Schüler am besten, die anfangs die größten Schwierigkeiten haben. Der Grund dafür ist einfach: Sie müssen gerade zu Beginn so viele Hindernisse überwinden, dass sie automatisch mehr üben und mehr mentale Disziplin entwickeln.

Stell dir folgendes Beispiel vor: Von Natur aus talentierte Kalligraphen sind von Anfang an erfolgreich in ihrer Arbeit. Sie müssen sich nicht einmal besonders anstrengen. Wenn ihr Leistungszuwachs irgendwann stagniert, müssten sie sich enorm anstrengen, um sich weiter zu verbessern. Da sie es aber nicht gewohnt sind, sich derart ins Zeug legen zu müssen, geben sie oft auf. Weniger talentierte Kalligraphen lernen hingegen gleich von Beginn an, Hindernisse als Herausforderungen zu begreifen und geben später viel seltener auf. Dasselbe gilt für Zen-Meditationsschüler.

Doch diese ungewohnte Perspektive auf Erfolg und Misserfolg ist nicht die einzige Botschaft der Zen-Meister an unsere westliche Gesellschaft.

In der Zen-Praxis geht es weder um Freude noch um Ergebnisse.

Eine weitere eigenwillige Eigenschaft unserer westlichen Kultur ist die Abhängigkeit von Informationen und Unterhaltung. Beides bereitet uns hierzulande auf die eine oder andere Art Freude und Vergnügen.

Im Zen geht es allerdings weder um Lifestyle noch um Vergnügen. Weder um den Besuch von Partys, Galerien, Kinovorstellungen oder Dates, noch um andere Formen von Amüsement und Zerstreuung. Ganz im Gegenteil: Es geht darum, die Aufmerksamkeit auf die täglichen Handlungen zu lenken, die wir durch all die Routine wie im Autopilot erledigen, wie z.B. essen, aufräumen, gehen, sprechen usw. Statt Stimulation und Begeisterung zu suchen, sollst du deinen Geist in einem Zustand der Ausgeglichenheit und ruhigen Zufriedenheit halten.

Unser modernes Berufs- und Privatleben ist oft schnell durchgetaktet, voller Verpflichtungen und intensiver Gefühle. Auch hier geht es der Zen-Philosophie darum, ruhig und entspannt zu bleiben, anstatt von einem Höhepunkt zum nächsten zu jagen.

Dasselbe gilt indes für die Zen-Praxis selbst. Gerade junge Zen-Schüler lassen sich am Anfang von ihrem Enthusiasmus mitreißen und wollen plötzlich ihr ganzes Leben im Lotussitz meditierend auf einer Bergspitze verbringen. Dabei ist es viel besser – und sogar wesentlich anspruchsvoller – am Boden zu bleiben und die tägliche Stunde Zen-Meditation in den ganz normalen Alltag zu integrieren.

Ein weiteres Ziel vieler menschlicher Handlungen neben Unterhaltung und Information ist die Erwartung eines konkreten, messbaren Ergebnisses. Wir tun heutzutage die meisten Dinge im Leben, um etwas ganz anders zu erreichen, wie z.B. Anerkennung, Bestätigung, Ruhm, Geld oder Lust. Im Zen geht es darum, die Dinge einzig um ihrer selbst willen zu tun, ohne damit ein anderes Ziel zu verfolgen. Egal ob du putzt, kochst, künstlerisch tätig bist, arbeitest oder meditierst: Mach dich frei von allem, was nicht direkt mit der reinen Aktivität zu tun hat.

Selbst wenn du nach der Meditation stolz auf dich bist oder im Gegenteil enttäuscht, solltest du diese letztlich mit Erwartungen verbundenen Gefühle abstreifen. Alles, was zählt, ist die reine Handlung.

Durch Zen wird aus reiner Handlung selbstloses Schenken.

Bist du schon mal bei einem Spaziergang oder auf deinem Weg durch die Stadt wie aus einem Koma aufgewacht, weil du die zwei Stunden davor durchgehend mit Grübeleien und Sorgen verbracht hast? Solche Momente sind frustrierend, denn sie zeigen, dass wir unseren Gedanken nachhängen, statt bewusst im Hier und Jetzt zu leben.

Die Zen-Meditation hilft dir, voll und ganz im Moment zu sein. Ziel der Praxis ist reines Handeln ohne begleitende Gedanken, Hoffnungen oder Sorgen. Wer sein Handeln an die Erwartung eines bestimmten Ergebnisses knüpft, gibt ihm automatisch eine Wertung und empfindet am Ende z.B. Stolz, Enttäuschung oder Genugtuung. Sobald wir uns aber solche Gedanken um die Außenwirkung unseres Tuns und das Urteil anderer Menschen machen, handeln wir nicht mehr rein des Handelns wegen.

Ziel muss es sein, sich ausschließlich auf das zu konzentrieren, was du gerade machst. Du bist solange „voll und ganz bei der Sache", bis du fertig bist, und widmest dich erst anschließend einer neuen Aufgabe. Du wirst sehen, wie Stress und Zerstreuung von dir abfallen.

In der Zen-Philosophie ist reines Handeln im Grunde sogar ein selbstloser Akt des Gebens und Schenkens. Erinnere dich daran, dass wir nicht von der Welt um uns herum getrennt sind. Wir sind eins mit allem, was uns umgibt, also auch der kreativen Energie, die uns durchströmt. Alles, was wir erschaffen, produzieren oder kreieren, ist somit Produkt unseres Bewusstseins und unserer Offenheit für diese kreative Energie.

Wer das begreift, wird nie wieder über den materiellen Wert seines Schaffens nachdenken oder über die Zustimmung und Anerkennung anderer Menschen. Sobald wir uns von diesen Gedanken frei machen, wird all unser Tun zu einem Geschenk an die Welt.

Die Zen-Meditation oder Zen-Praxis bringt also zahlreiche Vorteile mit sich. Der Haken ist nur: Wenn du Zen nur dieser Vorteile wegen praktizierst, wird es nicht funktionieren. Genau hierin liegt das große Geheimnis der Zen-Meditation. Sie ist weder Lösung noch Heilmittel, weder richtig noch falsch, weder Erleuchtung noch Religion. Sie ist nichts als reines Handeln.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buches ist:

In der Zen-Meditation geht es einzig und allein um volles Bewusstsein und reines Handeln – weder um Ziele noch Ergebnisse, weder um Probleme noch Lösungen. Wenn du es schaffst, einfach nur aufrecht zu sitzen und all deine Konzentration auf deine Atmung zu richten, dann bist du voll und ganz im Hier und Jetzt. Erst wenn du an nichts anderes denkst und nichts erwartest, entfaltet die Kraft der Meditation ihre ganze Wirkung.

Was du konkret umsetzen kannst:

Mach dich frei.

Wir Menschen teilen die Welt gerne in Gut und Böse ein, in gutes und schlechtes Verhalten. Dabei sind all diese Kategorien nicht nur hausgemacht, sondern letztlich irrelevant. Höre also auf, deine und fremde Handlungen nach ihrem Ergebnis zu werten und konzentriere dich viel mehr darauf, ob sie dir Ruhe und Frieden bringen.

Buch im Amazon Shop